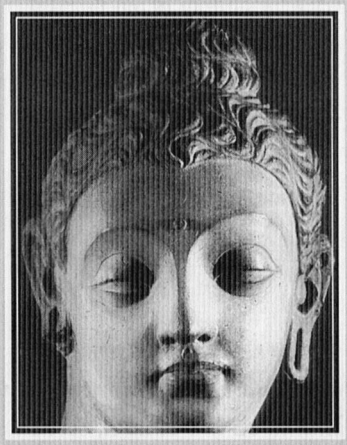
แผ่เมตตาให้ศัตรู

โดย ปิยโสภณ
วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก



แผ่เมตตาให้ศัตรู

: สัพเพ สัตตา แปลว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง :

ในที่สุด คนที่เคยเป็นศัตรูเราก็จะกลับกลายเป็นมิตร ไม่ช้าก็เร็ว
การก่อเวรข้ามภพข้ามชาติกันก็จะหมดไป

โดย ปิยโสภณ

ISBN : 974-92906-9-0
ชื่อหนังสือ : แผ่เมตตาให้ศัตรู
ผู้เขียน : พระศรีญาณโสภณ (สุวิทย์ ปิยวิชฺโช)
ภาพปก : เศียรองค์พระพุทธปฏิมา ศิลปคันธาระ (คันธาระปัจจุบัน คือ เมืองคันดาร์ฮะม ประเทศอาฟกานิสถาน สร้างโดยชาวกรีก หลังพระพุทธเจ้าปรินิพพาน 600 ปี)

ออกแบบรูปเล่ม : บิยโสภณ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก
๙๙๙ ซ. ๑๙ ถ.พระราม ๙ กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๒๐
โทรศัพท์ ๐๒-๓๑๘-๕๙๒๖-๗, ๐๒-๓๑๙-๑๑๒๓
๐๙-๑๒๔-๕๙๒๗, ๐๑-๙๐๒-๑๘๒๐

พิมพ์ที่ : บริษัท คราฟแมนเพรส จำกัด
๔๘๗/๔๒ ซ.วัฒนศิลป์ ถ.ราชปรารภ กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ ๐๒-๖๕๐-๐๒๒๖, ๐๒-๒๕๓-๓๐๐๙
แฟกซ์ ๐๒-๖๕๐-๐๖๘๔

คำนำ

การผูกอาฆาตพยาบาท จองเวร ให้ผลข้ามพบข้ามชาติ. ถ้าเราเปรียบภพชาติ เหมือนคืนวัน การนอนหลับเหมือนการตาย การตื่นจากหลับ เหมือนการเกิด ภพชาติก็ใกล้ตัวเราเข้ามา. การผูกอาฆาตพยาบาท เหมือนการเข้านอนโดยไม่ได้อาบน้ำชำระร่างกาย หลับก็ไม่เป็นสุข ตื่นขึ้นมาก็ไม่สดชื่น.

ในแต่ละวัน จิตของเราเก็บเกี่ยวเฉี่ยวโฉบอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง อิจฉา นินทา อาฆาตพยาบาท ขุ่นแค้น ขัดเคือง นานาชนิดเอาไว้ ถ้าไม่มีวิธีชำระใจ ก็จะเกิดสนิมใจขึ้นมา คนไม่อาจนอนได้อย่างมีความสุข หากไม่ชำระร่างกายฉันใด ใจที่ไม่ถูกชำระจะทำให้ฝันร้าย อารมณ์หงุดหงิด หลับไม่สนิท ฉันนั้น

ข้าพเจ้าเขียนหนังสือเล่มน้อยนี้ขึ้นมาจากเรื่องจริงประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อหนังสือนี้พิมพ์เผยแพร่ออกไปปรากฏว่ามีผู้คนจำนวนมากเข้ามาพูดคุยสนทนาด้วย บางคนบอกว่าอ่านแล้วทำให้ได้สติ

มีเด็กหนุ่มคนหนึ่งมาจากต่างประเทศ มีสนิมใจเกิดขึ้นหมักหมมมานานกว่า ๒๐ ปี ไม่มีทางแก้ มันตามหลอกหลอนทุกอิริยาบถ เข้านอน เข้าห้องน้ำ อารมณ์โกรธ เกลียดพยาบาทก็ยังตามหลอน ต้องถอนหายใจตลอดเวลา

ข้าพเจ้าแนะนำว่า เราต้องหาวิธีปลดปล่อยอารมณ์นั้นให้ได้ เพื่อเราจะได้ไม่ต้องผูกอาฆาตพยาบาทใคร หรือให้ใครตามมาจองเวรเราข้ามภพข้ามชาติ แปลว่ากาลข้างหน้า เราไม่ต้องมารองรับสู้รบกับใครอีกต่อไป แต่ทว่า การอโหสิกรรมให้แก่คนที่เรารักทำได้ง่าย แต่คนที่เราชังทำได้ยาก ถึงกระนั้น เราก็ต้องทำให้ได้

การ **"แผ่เมตตาให้ศัตรู"** ที่เขียนไว้นี้ พอเป็นแนวทางให้ท่านทั้งหลายฝึกปฏิบัติ เพื่อวันหน้า ภพหน้า เราจะได้ไม่มีใครเป็นศัตรูต่อไป เป็นการชำระใจของเราให้สะอาดทุกวันๆ เพื่อให้มั่นใจว่าแม้วันนี้เราจะต้องตายจากไป เราก็รู้สึกไม่ได้เป็นศัตรูกับใคร ไม่มีใครเป็นศัตรูกับเรา ไม่มีหนี้กรรมเวรใดๆ จะต้องไปชดใช้กับใครในภพอื่นชาติโน้น ใจเราก็เป็นสุขสบาย ใจเขาก็เอิบอิ่มเป็นบุญ เริ่มต้นที่เรา มิใช่รอให้เขาเริ่มต้น เริ่มต้นวันนี้ มิใช่รอให้ถึงวันพรุ่งนี้ เพราะพรุ่งนี้อาจไม่มีเรา

ขออนุโมทนาบุญและแสดงความยินดีกับท่านที่ได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มน้อยของข้าพเจ้านี้ ขอให้ท่านจงคิดว่า เราเกิดมาลงทุน แม้ยังไม่ได้กำไร ก็อย่าให้ขาดทุนในชีวิต

ขอจงเป็นผู้ปราศจากเวรภัยต่อกันทุกเมื่อ อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนกัน ขอจงอยู่ด้วยกันอย่างร่มเย็นเป็นสุข ตลอดไปเถิด.

ปิยโสภณ

แผ่เมตตาให้ศัตรู

ปิยโสภณ

เจ้ากรรมนายเวร คือสัตว์น้อยใหญ่ที่เรากินเป็นอาหาร. เราชอบกินหมู เจ้ากรรมนายเวรของเราคือหมู. เราชอบกินไก่ เจ้ากรรมนายเวรของเราคือไก่ เราชอบกินเป็ด เจ้ากรรมนายเวรของเราคือเป็ด. แม้กุ้ง หอย ปู ปลา ที่เรากินมาตั้งแต่เกิด กระทั่งถึงวันนี้ นับไม่ถ้วนว่ากี่ร้อยกี่พันชีวิต ก็คือเจ้ากรรมนายเวรของเราทั้งสิ้น.

เนื้อหนังมังสาของเรา อวัยวะทุกส่วน ล้วนแล้วแต่มีหุ้นส่วนของชีวิตสัตว์น้อยใหญ่ทั้งสิ้น. บางครั้ง เราคิดว่าเป็นของเราคนเดียว ไม่เคยแผ่เมตตาให้สัตว์น้อยใหญ่ที่เรากินเข้าไปทุกวันๆ ทั้งๆ ที่เขาสละชีวิตของเขา เพื่อต่อชีวิตเราให้ยืนยาวออกไป

เขาก็รู้สึกน้อยใจที่ถูกเพิกเฉย ความน้อยใจของเขา บางครั้งทำให้เราเกิดโรคร้าย เช่นมะเร็ง เป็นต้นได้ บางทีก็ป่วยโดยไม่ทราบสาเหตุ หมอหาเหตุไม่พบ แต่พอแผ่เมตตากลับหาย เรื่องเช่นนี้ มีตัวอย่างให้เห็นมากมาย

ทุกครั้งที่เราไหว้พระสวดมนต์ ขอให้เราแผ่เมตตาให้สัตว์น้อยใหญ่ที่เรากินเป็นอาหาร การแผ่เมตตาให้เขา แท้จริงก็คือแผ่ให้ตัวเรานั่นเอง การให้เขาคือการให้เรา เพราะเขาอยู่กับเรา เขาคือร่างกายของเรา เขาสละชีวิตเลือดเนื้อมาเป็นพลังงานชีวิตเรา

แม้ขณะที่เราอ่านหนังสือหรือทำอะไรอยู่ ก็มีพลังงานของเขาคอยสนับสนุนทุกส่วน

การแผ่เมตตาทำได้ง่าย เพียงแต่ให้นึกถึงเขาเสมอๆ คิดถึงความดีของเขาที่ส่งเสริมให้เรามีชีวิตอยู่ได้ถึงวันนี้ หลับตาน้อมจิตอธิษฐาน ขออย่าให้เราเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ให้มีความปลอดภัยในชีวิต

การแผ่เมตตา ถือเป็นการแสดงความขอบคุณต่อหลายชีวิตที่ถูกปรุงเป็นอาหารอร่อยวางบนโต๊ะอาหารรอคอยเรามาร่วมวงขบเคี้ยว

ดูเหมือนเราไม่ค่อยคิดกันในเรื่องนี้ หากแต่มองเห็นทุกอย่างบนโต๊ะเป็นความอร่อย ทั้งๆที่ความจริง เรากำลังกินศพหมู ศพไก่ ศพเป็ด ศพวัว ศพกุ้ง ศพปู ศพปลา คิดดูเถิด คล้อยหลังจากเราอิ่มเพียงชั่วโมงเดียว เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา หูฉลามที่เรากินเข้าไป ก็ถูกย่อยเป็นพลังงาน ส่วนกากอาหารก็เน่าเหม็นเป็นอันตรายกระทั่งเราต้องขับถ่ายออกมาทุกวันๆ

เราอาจคิดไม่ถึงว่า เรากำลังกินสัตว์อื่น ชีวิตเราถูกเลี้ยงด้วยชีวิตของสัตว์อื่น การกินคือการต่ออายุ วันหนึ่งเราต่ออายุ ๓ เวลา แต่ละเวลา เราต้องประหารชีวิตสัตว์อื่นหลายสิบชีวิต ขนาดใหญ่บ้าง ขนาดเล็กบ้าง บางทีไข่ในท้องปลาที่เรากิน หากเขาได้เกิดมาเป็นตัวก็คงเป็นปลาจำนวนมหาศาล แต่เราเคี้ยวกินเป็นกับข้าวเพียงคำเดียว

การให้แผ่เมตตาให้สัตว์น้อยใหญ่ที่เรากินเป็นอาหาร จึงเป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการแสดงความขอบคุณ และให้อภัยต่อกันและกัน ให้เขามีความรู้สึกว่า เขามีส่วนร่วมในชีวิตของเรา เหมือนเรายินดีต้อนรับแขกที่เดินเข้ามาพักในบ้านเรา แขกก็จะรู้สึกอบอุ่นเพราะการต้อนรับที่ดีของเจ้าบ้าน

ต่อมาก็มาถึงการแผ่เมตตาถึง**คนที่เรารัก**และ**คนที่เรารู้สึกว่าเขาเป็นศัตรูกับเรา** คือเรารู้สึกเกลียดชังเหลือเกิน ไม่อยากพูดด้วย ไม่อยากร่วมงาน ไม่อยากเกี่ยวข้อง ไม่อยากเห็นหน้า

โดยธรรมชาติของมนุษย์ ยิ่งเกลียดยิ่งได้อยู่ใกล้ ยิ่งโกรธก็ยิ่งถูกแกล้ง เขาทำอะไรลงไป ดูเหมือนจะขัดใจขวางหูขวางตาไปหมด เพราะเราตั้งใจไว้ผิดเสียแล้ว เพียงแต่เห็นก็เป็นทุกข์ เขาทำปากขมุบขมิบอยู่ไกล ไม่ได้ยินเสียง เรายังคิดว่าเขากำลังด่าเราได้

เราเป็นทุกข์เพราะความคิด ทุกข์เพราะจินตนาการ เป็นความผิดของเราเอง มิใช่ความผิดของเขา บางทีเขาก็แกล้งให้เราเป็นทุกข์ เพราะรู้ว่า ให้ยาพิษแล้วเรายินดีรับมาดื่มเป็นความผิดของเราเอง เรากำลังจุดไฟภายในเผาเราเองต่างหาก

เป็นเรื่องน่าคิดว่า มนุษย์เราชอบมองหาผิด ชอบจับเอาความผิด เค้นหาความผิดของคนอื่น ส่วนความผิดของตนกลับกลบเกลื่อน ไม่ค่อยจับถูก เมื่อจับผิด เขาจึงพลาดความดีตลอดเวลา อะไรที่เป็นขยะจึงขนเข้ามากองในใจทั้งหมด สุดท้ายหัวใจของเขาก็

กลาย เป็นกองขยะที่เน่าเหม็น มิใช่หิ้งบูชาที่งดงามอย่างแต่ก่อน อีกต่อไป

ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้ได้ ปรับวิธีดำรงชีวิตเสียใหม่ ไม่ให้ใจเป็นถังขยะ แต่ให้ใจเป็นหิ้งบูชาพระที่งดงามทุกวัน ด้วยการมองหาดีของคนให้พบ มองบวก คิดบวก พูดบวก เพราะการทำอะไรเป็นบวก จะทำให้ได้กำไร และใจสบาย

ส่วนการมองลบ คิดลบ พูดในทางลบ นอกจากตัวเองเกิดทุกข์แล้ว ยังทำให้ผู้อยู่รอบตัวเราเป็นทุกข์ตามไปด้วย เราควรหลีกเลี่ยงคนที่คิดในทางลบ เพราะทำให้ชีวิตเราติดลบไปด้วย

การแผ่เมตตาคือการคิดบวก พูดบวก มองหาดี ดูเหมือนจะเป็นเรื่องยาก แต่ความจริงหากฝึกให้เป็นนิสัย ก็เป็นเรื่องง่าย เพราะโดยธรรมชาติแล้ว เราชอบใคร เราก็อยากไปหาคนนั้น เรารักใครมาก ก็อยากยกให้เขาหมด มีอะไรก็ให้หมดได้โดยไม่รู้สึกเสียดาย แม้บางครั้ง เขาไม่อยากได้ เรายังอุตส่าห์ยัดเยียดให้เลยถ้าพอใจ ภูมิใจพอเขาไม่รับ ก็อาจเสียใจลึก หาว่าไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ ไม่ยินดีต้อนรับ จากรักก็พาลจะกลายเป็นร้ายไปได้

มาถึงคนที่เราเกลียดชัง เรื่องจะแบ่งใจให้ไม่มีอยู่แล้ว เรื่องง่ายก็มักเป็นเรื่องยากเสมอ จึงจำเป็นต้องหาวิธีแผ่เมตตาที่แยบคาย

โดยธรรมชาติมนุษย์ เกลียดชังใคร แม้แต่เงาเราก็ไม่อยากเห็น มีอะไรก็ไม่อยากให้ เราไม่ต้องการมีส่วนเกี่ยวข้องกับคนๆนั้น

ต้องการเดินคนละเส้นทาง ห่างได้ยิ่งดี แต่เขาลืมคิดว่าไป ทาง อารมณ์เราหนีตัวเองไม่ได้ ยิ่งเดินหนีก็ยิ่งวิ่งตาม อารมณ์โกรธเกลียด ก็มักจะวิ่งตามขนาบเราไป บางทีก็วิ่งข้ามภพข้ามชาติไปกับเรา ก่อเหตุร้ายไม่สิ้นสุด ยุติพยาบาทในชาตินี้ให้ได้ แผ่เมตตาให้อโหสิกรรมกันให้ได้ในชาตินี้

จะมีใครคิดบ้างว่า ศัตรูบางคน ตั้งความปรารถนาขอไปเกิดเป็นลูกของเราก็มี เพื่อจะได้เผาผลาญจิตใจของเราให้ถึงที่สุด เช่น ลูกบางคนเกิดมา เพื่อผลาญทรัพย์สินสมบัติของพ่อแม่ ทำให้พ่อแม่เกิดทุกข์ สอนไม่ได้ บอกไม่ฟัง ทำให้พ่อแม่นอนเป็นทุกข์ กินไม่ได้ ไม่เคยมีความภูมิใจในลูก มีแต่ความกลัดกลุ้มใจ

บางคนพ่อแม่ถึงขนาดตัดขาดจากความเป็นพ่อแม่ลูกกันก็มี สิ่งเหล่านี้ เราต้องมองให้ออก และหาวิธีแก้ต้นเหตุที่ระบบความคิดของเราให้ได้

แต่ช่างน่าแปลกเหลือเกินที่คนเรา ชังใครมากๆ มักจะต้องได้เกี่ยวข้องกับคนนั้น ไม่อยากเห็นหน้าใครก็มักจะได้เห็นเขาอยู่บ่อยๆ ยิ่งเกลียดยิ่งได้อยู่ใกล้ ถึงขนาดบางคนต้องมาอยู่เป็นคู่ชีวิตก็มี กรรมเวรมีจริง ผลของการอาฆาตพยาบาท ให้ผลร้ายขนาดนี้

อะไรทำให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ พลังงานความคิดที่เราไม่ยอมปลดปล่อยอารมณ์ออกไปนั่นเองเป็นเหตุ สังเกตดูให้ดีจะเห็นว่า เราคิดเกลียดเมื่อใด ก็เท่ากับเราทาสีลงบนผ้าที่สีกำลังจะเลือนหายไป

เราคิดโกรธเมื่อใด เท่ากับเราตอกย้ำให้เกิดความคมชัดทางความรู้สึกขึ้นมาอีกเท่านั้น เป็นการเติมมโนกรรม วจีกรรม กายกรรม ที่มีต่อคนๆนั้นให้คงเหลืออยู่ตลอดเวลา ทั้งๆที่ใกล้จะเลือนหายไปแล้ว

คนเราชอบพูดถึงคนที่เราเกลียด เมื่อพูดบ่อยๆ อารมณ์นั้นก็จะฝังแน่นในใจ แม้ไม่ปรารถนาจะเก็บความไม่ดีของคนนั้นไว้ เขาหารู้ไม่ว่า นั่นคือการนำขยะที่เน่าเหม็นมาเก็บไว้ในใจตัวเอง

ในที่สุด ใจเราก็เต็มไปด้วยอารมณ์เกลียด อารมณ์เน่าเฟะอยู่ในใจเรา พึงจำไว้ว่า คนที่เราเกลียดชังหรือโกรธแค้น หยุดพูดก็หยุดคิด หยุดคิด ก็เลือนหาย เพียงแต่เราอดใจไม่ได้ มักย้ำคิดย้ำทำย้ำพูด สติเราไม่พอกับความรุนแรงของอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจไม่เข้มแข็ง จึงต้องเหยียบย่ำทำกรรมในใจตัวเอง

ขอให้สังเกตดูให้ดี เรื่องนิดเดียวสามารถบานปลายได้ด้วยคำพูดเพียงคำเดียว บางทีเราพูดนิดเดียว แต่คนฟังนำไปขยายต่ออีกเป็นสิบ พูด ๒ ครั้ง ก็นำไปขยายต่ออีกนับไม่ถ้วน ความเกลียดชังอาจเริ่มต้นจากจุดนิดเดียว แต่กลายเป็นเชื้อไวรัสมากมาย เพราะคำพูดของเรา เพราะปากของเราเอง เพราะเห็นแก่ความสนุกปาก

การปรับทุกข์ในบางครั้ง ก็ไม่ต่างอะไรกับการเติมเชื้อเพลิงความทุกข์ให้ตัวเอง เติมเชื้อแห่งความอาฆาตพยาบาทลงไปในจิตใจเราเอง

เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงจำเป็นต้องหาวิธีแผ่เมตตาให้ถูกต้อง คือ

แผ่ให้ถึงศัตรูให้ได้ เพื่อให้ความเป็นศัตรูในใจเขาและเราหมดไปจากกัน ยุติบทบาทกรรมข้ามภพชาติให้ได้

ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราแผ่เมตตาด้วยการใช้คำว่า **"สัพเพ สัตตา แปลว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง"** คำนี้มีนัยที่สำคัญมาก นั่นคือทรงสอนให้เราแผ่เมตตาให้ถึงศัตรูได้โดยไม่รู้สึกติดขัด

ให้คิดว่าคนทุกคนเป็นเพียงสิ่งมีชีวิตที่มาเยือนโลก ชาติชั้นวรรณะเขาสมมติเรียกให้ เผอิญเกิดบนแผ่นดินไทย ก็เรียกคนไทย หากเกิดที่จีน ก็เรียกคนจีน เกิดญี่ปุ่น ก็เรียกว่าคนญี่ปุ่น แต่ความเป็นคนเป็นสัตว์เท่ากัน มีความเสมอกันในการได้ชีวิต จริงๆแล้ว เราก็อยู่ในโลกนี้ได้ไม่นานก็ต้องจากโลกนี้ไปทั้งนั้น

การมาเกิดจึงไม่ต่างจากการมาเที่ยว เมื่อวีซ่าหมดอายุ ก็ต้องรีบกลับ ถ้าเราคิดกว้างๆได้อย่างนี้ คือคิดว่าทุกคนเป็นเพียงสรรพสัตว์เท่านั้น ไม่ได้คิดว่าเป็นศัตรู ใจของเราก็จะรู้สึกสบายขึ้น เบาโปร่ง หายใจโล่ง เราก็เริ่มจะแผ่เมตตาได้

ธรรมดามนุษย์เรา เวลาแผ่เมตตาให้คนที่เรารัก พลังจิตจะถูกดึงออกไปอย่างแรง เหมือนเทน้ำลงไปในที่ลุ่ม น้ำจะไหลลงไปที่ลุ่มอย่างรวดเร็ว ส่วนการส่งกระแสจิตแผ่เมตตาไปให้คนที่เราเกลียดชัง เหมือนเทน้ำให้ไหลไปที่ดอน ย่อมเป็นไปไม่ได้

อารมณ์ที่ส่งไปถึงคนที่เราเกลียด จึงมักจะติดขัด เพราะ

พลังจิตไม่ยอมเดินทาง เนื่องจากมีความคิดว่า จะแผ่เมตตาให้ศัตรูทำไม ในเมื่อเขาทำเราเจ็บ เมื่อคิดเพียงเท่านี้ คนที่เป็นศัตรูก็ยังคงเป็นศัตรูอยู่ต่อไป และอาจเพิ่มความเป็นศัตรูมากขึ้นทุกครั้งที่แผ่เมตตาให้คนที่เรารักเราชอบ

เหมือนมีเด็กสองคนยืนอยู่ต่อหน้าเรา คนหนึ่งเรารักมาก อีกคนเราไม่รักเลย เวลายื่นของให้เด็ก เรายื่นให้เฉพาะเด็กที่เรารัก ไม่ยื่นให้คนที่เราชัง เด็กก็รู้สึกต่างกัน ทุกครั้งที่เรายื่นของให้เด็กที่เรารัก ก็จะเพิ่มความเกลียดชังในใจของเด็กอีกคน การอิ่มครั้งที่สองของเด็กคนหนึ่ง ย่อมหมายถึงความหิวทวีคูณของเด็กอีกคน

วิธีแผ่เมตตา ท่านจึงสอนไม่ให้คิดว่าเป็นคนที่เรารักหรือชัง หากแต่ให้คิดว่า เป็นสรรพสัตว์ที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายร่วมโลกเดียวกัน ทุกชีวิตเป็นเพียงธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ เท่านั้น การคิดเช่นนี้ เป็นการปรับอารมณ์ให้สมดุลกันก่อน ปรับให้ถึงธาตุเดิมของชีวิต ยกเชื้อชาติศาสนาวัฒนธรรมเผ่าพันธุ์ออกไปก่อน เพื่อไม่ให้เกิดความสุดโต่งทั้งรักและชัง เหมือนกับการปรับพื้นดินไม่ให้สูงหรือต่ำ แต่ปรับให้พื้นทุกตารางนิ้วได้ระดับเดียวกันหมดเสียก่อน แล้วจึงเทน้ำลงไป น้ำที่เทลงไปก็จะกระจายไปทุกพื้นที่ได้ง่าย ที่ดอนก็ไม่มี ที่ลุ่มก็ไม่เกิดขึ้น การแผ่เมตตาก็เช่นเดียวกัน

การแผ่เมตตาให้คนที่เราเกลียดทำได้ยาก แต่จำเป็นยิ่งกว่าแผ่เมตตาให้คนที่เรารัก เพราะปัญหาอยู่ที่ความรู้สึกเป็นศัตรู มิใช่ความรู้สึกรัก ยิ่งเกลียดมากยิ่งต้องใช้พลังจิตสูง แต่ถ้าทำได้แล้ว ก็

สบายใจไปตลอดชีวิต อาจจะยากเพียงครั้งแรกครั้งเดียว ครั้งต่อไปก็ง่าย ยิ่งเราได้ปฏิบัติเป็นประจำจนเคยชิน ของยากก็เป็นของง่าย ทุกอย่างก็ถือเป็นปกติ ไม่มีอุปสรรคขัดข้อง และความรู้สึกเป็นศัตรูหรือโกรธเกลียด อาฆาตพยาบาท ก็จะหมดไป ก็จะเลือนหายไปจากใจเรา กระทั่งหมดสิ้น

ในที่สุด **คนที่เคยเป็นศัตรู**เราก็จะ**กลับกลายเป็นมิตร** ไม่ช้าก็เร็ว การก่อเวรข้ามภพข้ามชาติกันก็จะหมดไป ทุกชีวิตก็จะปลอดจากภัยเวรในสงสารวัฏ เกิดภพใดชาติใด ก็จะพบแต่คนดี มีคนอุ้มชูช่วยเหลือ จะทำให้มีครอบครัวดี มีลูกดี มีรูปสมบัติ มีสติปัญญาดี เพราะทุกอย่างเริ่มต้นที่ **"ทำใจดี"** ให้ได้ในวันนี้

พิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมทาน : โดย
คุณประเสริฐ จินดาอภิรัตน์
คุณอารุณี กล้าตลุมบอน และสหายธรรม

ทำดีให้ได้ดี

การทำบุญให้ได้บุญ ทำดีให้ได้ดี ต้องรู้วิธีทำ คนส่วนมากมักบ่นว่า ทำดีไม่ได้ดี คนทำชั่วกลับได้ดี ทั้งนี้เพราะไปตีความหมายของ **"ดี"** แตกต่างกัน เช่น ดีเพราะมีเงินมาก ดีเพราะมียศสูง ดีเพราะมีบริวารหรือดีเพราะมีอิทธิพล อย่างใดอย่างหนึ่ง แม้กระทั่งดีเพราะมีอำนาจ โดยไม่คำนึงว่า การได้มาซึ่งเงินทองทรัพย์สิน ยศ เกียรติ นั้น มีขั้นตอนอย่างไร ในที่สุด **"ดี"** จึงอยู่ที่สิ่งที่ได้มามากๆ เป็นวัตถุเครื่องประโลม มิใช่คุณค่าทางจิตใจอย่างที่ควรจะเป็น

การทำดีไม่ได้ดีอีกข้อหนึ่งคือ ทำดีไม่ถึงดี ทำดีไม่ถูกดี และทำดีเกินพอดี สุดท้ายแม้จะทำดีก็ไม่มีโอกาสจะได้ดี

จึงขอให้มาเป็นผู้ละเอียดในการแสวงหา **"ดี"** ให้ถูกทาง ทำดีให้พอดี อย่าให้ขาดหรือเกิน เพราะการทำดีเกินพอดี ก็คือ **"เสีย"** นั่นเอง

ปิยะโสภณ

๒๕๔๘